

# 8. 9月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校  
令和2年8月21日

月曜日はごはん	火曜日は加工ごはん	水曜日は加工パン	木曜日は麦入りごはん	金曜日はパン
8/24日(月) <京野菜の日>	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金) <京野菜の日>
ごはん 夏野菜カレー コーンサラダ 福神漬 <夏野菜カレー> 夏の太陽をいっぱい浴びて育って野菜は、夏に不足しがちなカリウムやビタミン類が多く含まれています。	チキンライス じゃが芋のチーズ煮 卵スープ <じゃが芋のチーズ煮> じゃが芋を茹で、ベーコン、バター、チーズ、パセリで炒め煮にしたものです。人気メニューです。	きなこ揚げパン ごま酢和え 野菜スープ <きなこ揚げパン> きなこは、大豆をすりつぶしたものです。高たんぱく、低カロリーで健康食品です。	(麦入りごはん) 切干大根入りスタミナ丼 春雨スープ <切干大根入りスタミナ丼> 切干大根を入れて、かみこたえをアツプさせています。食感を楽しみながら食べましょう。	小型パン 茄子と万願寺甘とうの ミートスパゲティ パインサラダ <なすと万願寺甘とうのミートスパゲティ> いつものミートスパゲティに夏野菜の茄子と万願寺甘とうを使った夏バージョンのスパゲティです。
31日(月) <地場産物の日・京野菜の日>	9/1日(火)	2日(水) <6年生修学旅行>	3日(木)	4日(金)
ごはん まいづる産トビウオの万願寺ソースかけ ゆかり和え たまねぎのみそ汁 <まいづる産トビウオの万願寺ソースかけ> トビウオにでん粉をまぶし油で揚げたものに、万願寺甘とうのピリ辛ソースをかけたものです。	きむたくごはん 大豆と煮干しの揚げ煮 かきたま汁 <大豆と煮干しの揚げ煮> 煮干しを油で揚げるとカリカリで美味しいです。よく噛んで食べましょう。	味付けパン ビーフンの五目炒め わかめスープ <ビーフンの五目炒め> ビーフンは、うるち米の粉を原料としたライスヌードルです。	麦入りごはん 国産和牛ビビンバ トックスープ <トックスープ> トックは、韓国のお餅です。もち米ではなく、うるち米で作られているので、煮崩れしにくいのが特徴です。	パン 鶏肉の香草パン粉焼き 南瓜のポタージュ <鶏肉の香草パン粉焼き> バジルソースとパン粉の香ばしさが食欲をそそり、暑い夏でも食べやすいメニューです。
7日(月) <京野菜の日>	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金) <5年生野外活動>
ごはん 夏野菜の麻婆豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮 <夏野菜入り麻婆豆腐> いつもの麻婆豆腐に旬のなすや万願寺甘とうが入っています。	こぎつねごはん とり天 プチトマト すまし汁 <こぎつねごはん> コーンと油あげが入った味付けごはんです。なぜ、コーンと油あげでこぎつねごはんになるのかな？	ミルクパン 南瓜のグラタン レタスとトマトのスープ <南瓜のグラタン> かぼちゃには、カロテンやビタミンB1、B2、Cが多く含まれていて、夏バテ予防にもなります。	わかめごはん まいづる産サバのカレー揚げ じゃが芋のみそ汁 <まいづる産サバのカレー揚げ> サバなどの青魚には、DHAや、IPAが多く含まれています。	パン ポークビーンズ ポパイサラダ <ポパイサラダ> ポパイ=ほうれん草 かみこたえをアツプするために、アーモンドが入っています。
14日(月) <京野菜の日>	15日(火) <地場産物の日>	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 鶏肉のつくね 万願寺甘とう炒め 油揚げのみそ汁 <鶏肉のつくね> 鶏肉、とうふ、たまねぎ、ごぼうが入っています。かみこたえをアツプするために、ごぼうが入っています。	まいづる産へしごはん 竹輪の磯辺揚げ 沢煮椀 <沢煮椀> 「沢」はたくさんという意味で、豚肉やいろいろな野菜のせん切りが、水の流れる沢に似ていることから名づけられたそうです。	(国産小麦100%パン) カレーミートサンド ABCマカロニスープ <カレーミートサンド> カレー味のそぼろ肉を、食パンにはさみます。自分で上手にはさんで食べましょう。	(麦入りごはん) 豚キムチ丼 ワントンスープ 冷凍みかん <豚キムチ丼> たまねぎ、キャベツ、ニラ、白菜キムチ、もやしとたくさん野菜が入っています。	小型パン 焼きそば 牛蒡と煮干しのチップス <焼きそば> 学校の焼きそばは、豚肉、もやし、キャベツ、たまねぎ、人参と具たくさんです。
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金) <地場産物の日>
敬老の日 	秋分の日 	黒糖パン 白身魚のキャロット焼き 冬瓜のスパイススープ <白身魚のキャロット焼き> すりおろした人参に、ごま、マヨネーズを合わせたソースをからめ、オープンで焼きます。	麦入りごはん ハヤシライス 白玉ポンチ <ハヤシライス> 牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじんが入ったトマト味のルウが特徴です。	(パン) フィッシュバーガー (まいづる産アジフライ、ゆでキャベツ、ソース) ミネストローネ <フィッシュバーガー> 地元でとれたおいしいアジをフライにします。パンにはさんで食べましょう。
28日(月) <地場産物の日>	29日(火) <京野菜の日>	30日(水)	<div data-bbox="1260 2463 1638 2908" style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>こんげつ じばさんぶつ 今月の地場産物</p>  <p>トビウオ ヘシコ アジ ツバス</p> </div> <div data-bbox="1659 2463 2037 2908" style="border: 2px solid pink; padding: 5px;"> <p>きょうやさい ひ 「京野菜の日」 京野菜とは、京都で昔から伝わる伝統的な野菜のことです。今月は、給食に、二種類の京野菜を使っています。何と何でしょう？ ヒント 最初の言葉が「ま」と「む」です。</p> </div>	
ごはん まいづる産ツバスの甘酢ソース さつま汁 <まいづる産ツバスの甘酢ソース> ツバス→ハマチ→メジロ→ブリと成長することになり名前がかわります。	小松菜とじゃこのまぜごはん 鶏肉の照り焼き そうめん汁 紫ずきんのゆで枝豆 <紫ずきんのゆで枝豆> えだまめ しゅうかく せいじゆく なに 枝豆を、収穫しないで成熟させると、何になるでしょう。	味付けパン クリームシチュー フレンチサラダ <クリームシチュー> バター、小麦粉、牛乳でホワイトソースを手づかみで作ります。本格的でクリーミーなシチューです。		